



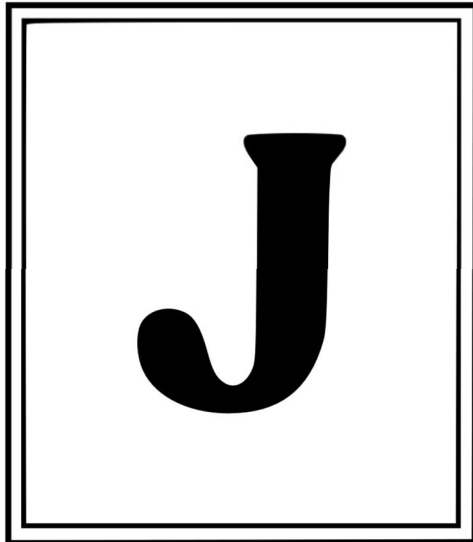
# JOURNAL OF CONTEMPORARY WORLD STUDIES

VOLUME | 3    ISSUE | 7    DECEMBER    2025



AN ACADEMIC PLATFORM FOR IN-DEPTH  
ANALYSIS OF THE CONTEMPORARY WORLD

VOLUME | 3 ISSUE | 7 | DECEMBER | 2025

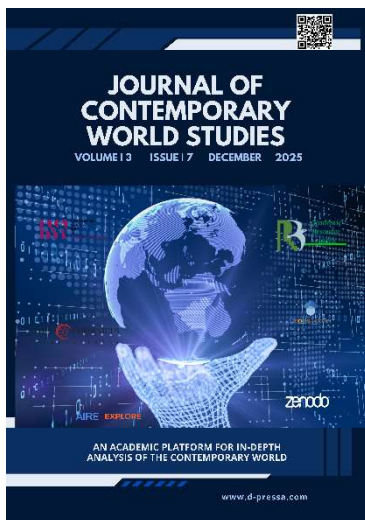


JCWS

## SEZGI A'ZOLARI FAOLIYATINING BUZILISHI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

*Norbekova Nigora Ochilboy qizi*

Jizzax shahar Sanitariya-epidemiologik osoyishtalik va jamoat salomatligi bo'limi shifokori  
e-mail: [nigoraabsamatova017@gmail.com](mailto:nigoraabsamatova017@gmail.com)



**Accepted Date:**  
December 15, 2025,  
**Published Date:**  
December 25, 2025

**Journal Website:** <https://d-pressa.com/index.php/jcws/>

### License



This work is licensed under  
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

### ANNOTATION:

Mazkur maqolada inson organizmida sezgi a'zolarining tutgan o'rni, ularning fiziologik asoslari hamda faoliyatining buzilishi bilan bog'liq muammolar har tomonlama tahlil qilingan. Ko'rish, eshitish, teri sezgisi, hid va ta'm bilish tizimlarining normal ishlashi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etishi asoslab berilgan. Maqolada sezgi a'zolari faoliyatining buzilish sabablari tug'ma va orttirilgan omillar kesimida yoritilib, ekologik muammolar, ishlab chiqarishdagi zararli omillar, zamonaviy texnologiyalardan ortiqcha foydalanish va noto'g'ri turmush tarzining salbiy ta'siri ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Shuningdek, sezgi buzilishlarining inson salomatligiga ko'rsatadigan fiziologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlari ochib berilgan. Sezgi a'zolari kasalliklarining oldini olishda sanitariya-epidemiologiya xizmatining nazorat va profilaktik tadbirlaridagi o'rni alohida ta'kidlangan. Ishlab chiqarish va ta'lim muassasalarida gigiyenik me'yorlarga rioya qilish, shovqin, chang va kimyoviy moddalar ta'sirini kamaytirish orqali sezgi a'zolari kasalliklarining oldini olish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan. Maqolada, shuningdek, sog'lom turmush tarziga amal qilish, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish sezgi a'zolari salomatligini mustahkamlashning muhim omillari sifatida asoslangan. Tadqiqot natijalari sezgi a'zolari faoliyatining buzilishlarini erta aniqlash va ularning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

### KEYWORDS:

*sezgi a'zolari, ko'rish va eshitish buzilishlari, teri sezgisi, hid bilish, ta'm bilish, sanitariya-epidemiologiya xizmati, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, ekologik omillar, kasb kasalliklari.*

## Kirish

Sezgi a'zolari inson organizmining tashqi va ichki muhit bilan axborot almashinuvida asosiy o'rin tutuvchi murakkab funksional tizim hisoblanadi. Ular atrof-muhitdan kelayotgan turli xil ta'sirlarni qabul qilib, bu ma'lumotlarni nerv impulslari ko'rinishida markaziy nerv tizimiga yetkazadi. Aynan sezgi a'zolari orqali inson atrofidagi predmetlar, hodisalar, xavf-xatarlar va ijtimoiy muhitni idrok etadi. Shuning uchun sezgi tizimi organizmning moslashuvchanligi, omon qolishi va rivojlanishi uchun muhim biologik mexanizm hisoblanadi.

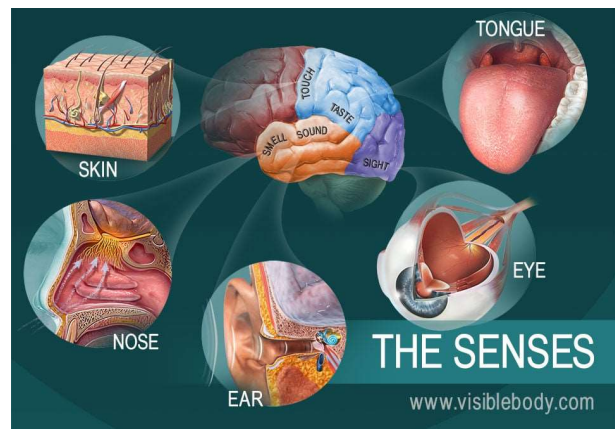
Fiziologik jihatdan har bir sezgi tizimi uch asosiy bo'g'indan tashkil topadi. Birinchi bo'g'in — **retseptor apparati** bo'lib, u tashqi yoki ichki ta'sirni qabul qiladi. Retseptorlar maxsus tuzilishga ega bo'lib, yorug'lik, tovush, mexanik bosim, harorat yoki kimyoviy moddalar ta'sirida qo'zg'aladi. Ikkinchi bo'g'in — **o'tkazuvchi nerv yo'llari** bo'lib, ular orqali hosil bo'lgan nerv impulslari markaziy nerv tizimiga yetkaziladi. Uchinchi bo'g'in — **markaziy analizator qismi**, ya'ni bosh miya po'stlog'ining muayyan zonalar bo'lib, aynan shu yerda axborot tahlil qilinadi va idrok shakllanadi.

### Asosiy qism

Sezgi a'zolari tasnifiga ko'ra bir necha guruhlarga ajratiladi. Eng asosiy — ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgisi hisoblanadi. Bundan tashqari, proprioseptiv sezgi (mushaklar va bo'g'imlar holatini sezish) ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu sezgi turlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda ishlaydi va kompleks idrokni ta'minlaydi.

Sezgi tizimining normal faoliyati insonning jismoniy salomatligi bilan bir qatorda ruhiy va ijtimoiy holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sezgi orqali olingan axborot asosida inson qaror qabul qiladi, mehnat faoliyatini tashkil etadi va

jamiyat bilan muloqotga kirishadi. Shu sababli sezgi a'zolari faoliyatining buzilishi butun organizm faoliyatida jiddiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.



**Rasm 1.** Inson sezgi a'zolarining umumiy tuzilishi va ularning markaziy nerv tizimi bilan bog'lanishi

### Sezgi a'zolari faoliyatining buzilish sabablari

Sezgi a'zolari faoliyatining buzilishi ko'plab omillar ta'sirida yuzaga kelishi mumkin bo'lib, ularni shartli ravishda tug'ma va orttirilgan sabablarga ajratish mumkin. Ushbu buzilishlar nafaqat alohida sezgi a'zosi faoliyatini, balki butun organizmning moslashuvchanligini izdan chiqaradi.

Tug'ma buzilishlar, asosan, homiladorlik davrida yuzaga keladigan salbiy omillar bilan bog'liq bo'ladi. Irsiy kasalliklar, genetik mutatsiyalar, homiladorlik vaqtida onaning virusli yoki bakterial infeksiyalar bilan kasallanishi, zararli dorilarni nazoratsiz qabul qilishi sezgi a'zolari rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, tug'ma ko'rlik yoki eshitish qobiliyatining yetarli rivojlanmasligi ko'pincha genetik omillar bilan izohlanadi.

Orttirilgan buzilishlar esa inson hayoti davomida turli tashqi va ichki ta'sirlar natijasida paydo bo'ladi. Ishlab chiqarish sharoitidagi shovqin, chang, kimyoviy moddalar, vibratsiya,

shuningdek, mexanik jarohatlar sezgi a'zolariga jiddiy zarar yetkazadi. Bundan tashqari, surunkali yallig'lanish kasalliklari, qon aylanishining buzilishi, metabolik kasalliklar ham sezgi faoliyatining pasayishiga olib keladi.

Ekologik omillar ham alohida ahamiyatga ega. Atmosfera havosining ifloslanishi, suv va tuproqdagi zararli moddalar, radiatsion ta'sir hid bilish, teri va ko'rish tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy hayot tarzi, xususan, kompyuter texnologiyalaridan me'yoridan ortiq foydalanish ko'rish va asab tizimi buzilishlariga sabab bo'lmoqda.

Shunday qilib, sezgi buzilishlari ko'p omilli bo'lib, ularni oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur.

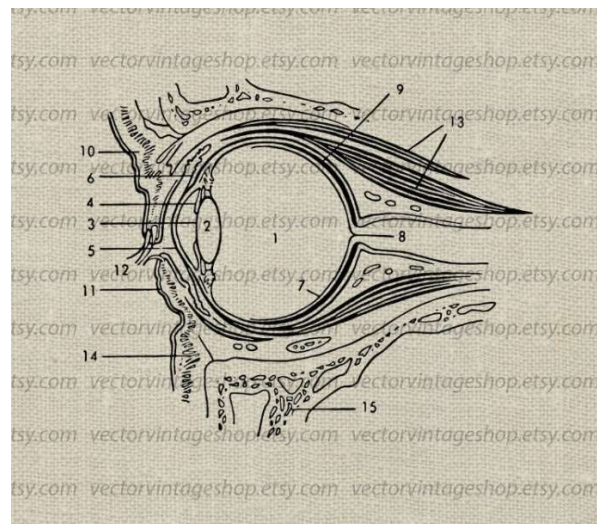
### **Ko'rish a'zosi faoliyatining buzilishi**

Ko'rish a'zosi inson sezgi tizimlarining eng muhim va yetakchi bo'g'ini hisoblanadi. Inson atrof-muhit haqidagi axborotning katta qismini aynan ko'rish orqali qabul qiladi. Shuning uchun ko'rish qobiliyatining pasayishi inson hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ko'rish tizimi murakkab anatomik tuzilishga ega bo'lib, ko'z olmasi, ko'ruv nervlari va bosh miya po'stlog'idagi ko'rish markazidan iborat. Ushbu tizimning istalgan bo'g'inida yuzaga kelgan buzilish ko'rish sifatining pasayishiga olib keladi. Eng keng tarqalgan ko'rish buzilishlariga miopiya, gipermetropiya, astigmatizm, katarakta va glaukoma kiradi.

Zamonaviy jamiyatda ko'rish a'zosi uchun eng katta xavf omillaridan biri — raqamli texnologiyalardan uzoq vaqt foydalanishdir. Kompyuter monitorlari, smartfon va planshetlar ko'z mushaklarini zo'riqtiradi, ko'z qurishiga va tez charchashiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, noto'g'ri yoritilgan muhitda ishlash ko'rish qobiliyatini tez pasaytiradi.

Ko'rish buzilishlari nafaqat fiziologik, balki psixologik muammolarni ham keltirib chiqaradi. Ko'rishning yomonlashuvi o'qish, yozish, transport vositalarini boshqarish va mehnat faoliyatini cheklaydi. Bu esa insonda asabiylik, ishonchsizlik va ijtimoiy faollikning pasayishiga olib keladi.



**Rasm 2.** Ko'rish a'zosi (ko'z) anatomik tuzilishi va asosiy funksional qismlari

### **Eshitish a'zosi faoliyatining buzilishi**

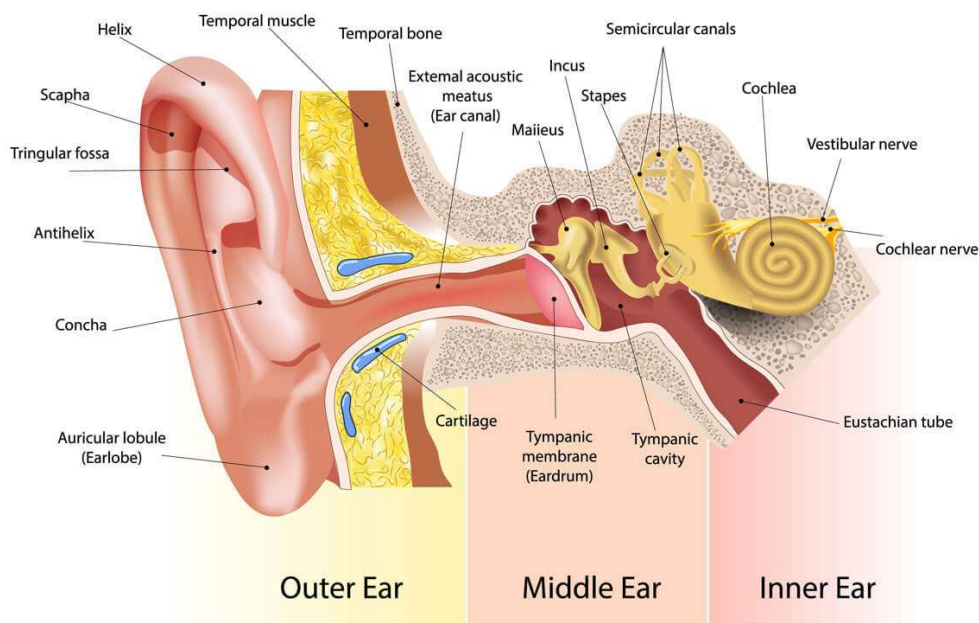
Eshitish insonning muloqot qilishi, nutqni tushunishi va jamiyatda to'laqonli yashashi uchun muhim sezgi hisoblanadi. Eshitish tizimi tovush tebranishlarini qabul qilib, ularni nerv impulsiga aylantiradi va bosh miya markazlariga yetkazadi.

Eshitish buzilishlarining eng keng tarqalgan sababi kuchli shovqin va vibratsiyadir. Ishlab chiqarish korxonalari, transport vositalari, baland ovozli musiqa eshitish apparatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, quloqning yallig'lanish kasalliklari, infeksiyalar va travmalar ham eshitish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Eshitish qobiliyatining susayishi insonning psixologik holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Nutqni to'liq tushunmaslik

ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga, yolg'izlik hissining kuchayishiga va depressiyaga sabab bo'lishi mumkin.

Ayniqsa, bolalik davrida eshitish buzilishi nutq rivojlanishiga jiddiy to'sqinlik qiladi.

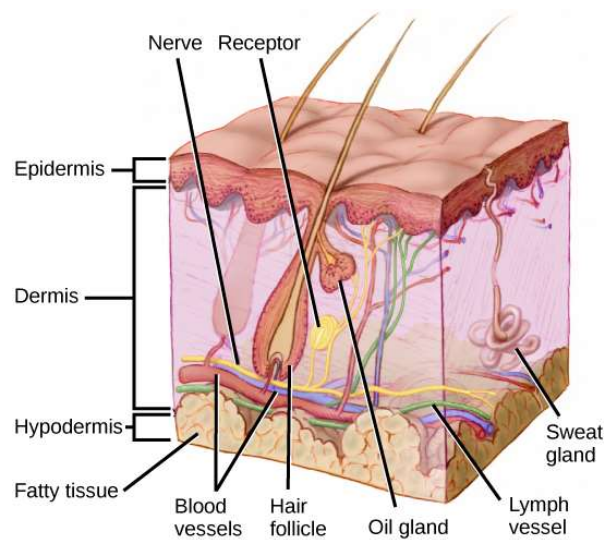


**Rasm 3.** Eshitish a'zosi (quloq) tuzilishi va tovush impulslarining qabul qilinishi mexanizmi

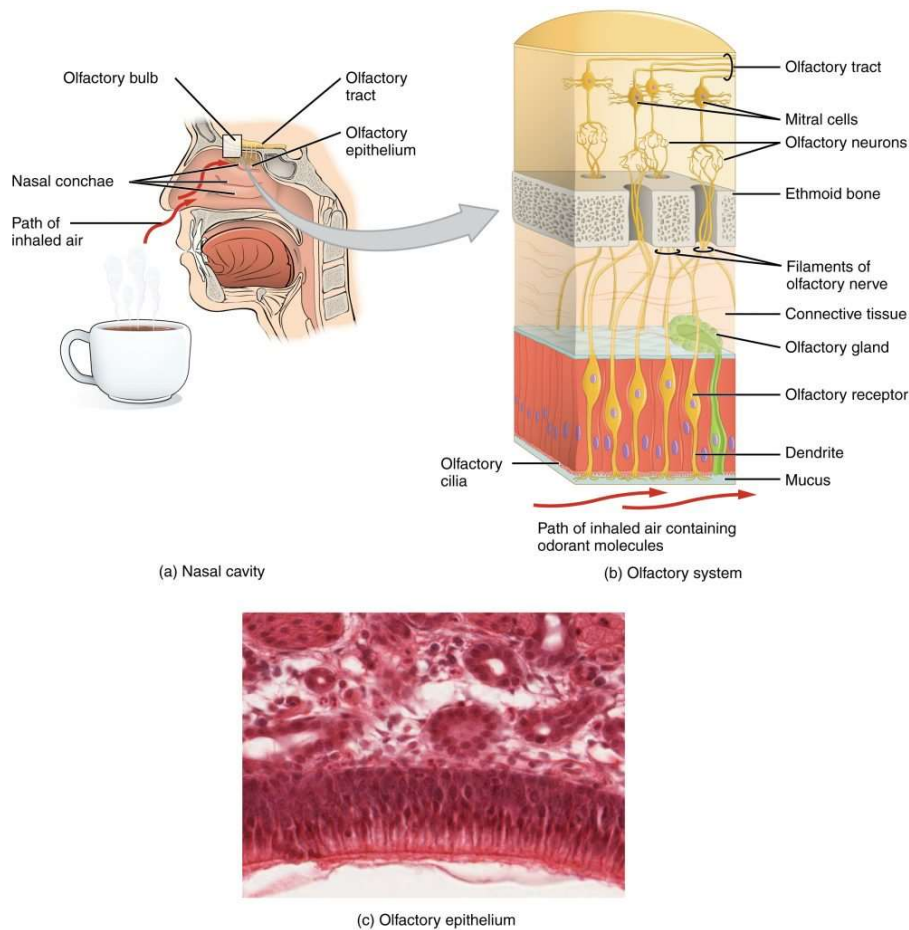
### Teri sezgisi, hid va ta'm bilish buzilishlari

Teri sezgisi organizmni tashqi muhitning zararli ta'sirlaridan himoya qiluvchi muhim mexanizm hisoblanadi. Teri orqali inson og'riq, harorat, bosim va teginishni sezadi. Ushbu sezgining buzilishi kuyishlar va jarohatlarni o'z vaqtida sezmaslikka olib kelishi mumkin.

Hid bilish va ta'm bilish esa ovqatlanish jarayoni va organizmning himoya mexanizmlarida muhim rol o'ynaydi. Hid bilish buzilganda inson zararli gazlar yoki buzilgan oziq-ovqatni o'z vaqtida aniqlay olmaydi. Ta'm bilishning pasayishi esa ishtahaning kamayishiga va ovqat hazm qilish tizimi faoliyatining buzilishiga olib keladi.



**Rasm 7.** Teri sezgisi retseptorlarining joylashuvi va ularning funksional turlari  
(Og'riq, harorat, bosim va teginish sezgilarini qabul qiluvchi retseptorlar)



**Rasm 12.** Ta'm bilish buzilishlari va ularning ovqatlanish jarayoniga ta'siri  
(*Ishtahaning pasayishi va ovqat hazm qilish buzilishlari*)

### Sezgi buzilishlarining psixologik va ijtimoiy oqibatlari

Sezgi a'zolari faoliyatining buzilishi insonning ruhiy holatiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Ko'rish yoki eshitish qobiliyatining pasayishi insonda o'ziga bo'lgan ishonchni kamaytiradi, ijtimoiy faollikni cheklaydi.

Bunday holatlarda inson ko'pincha jamiyatdan chetlashadi, muloqotdan qochadi va depressiv holatlarga tushadi. Mehnat unumdorligi pasayadi, kasbiy faoliyatda cheklovlar paydo bo'ladi. Shu sababli sezgi buzilishlarini faqat tibbiy emas, balki psixologik va ijtimoiy muammo sifatida ham ko'rib chiqish zarur.

### Sanitariya-epidemiologiya xizmatining sezgi a'zolari salomatligini saqlashdagi o'rni

Sanitariya-epidemiologiya xizmati aholi salomatligini muhofaza qilishda muhim o'rin tutadi. Sezgi a'zolari bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishda SES tomonidan ishlab chiqarish va ta'lim muassasalarida gigiyenik me'yorlar nazorat qilinadi.

Shovqin, chang, yoritish, mikroiklim va kimyoviy moddalar darajasi muntazam tekshiriladi. Aholi o'rtasida gigiyenik targ'ibot ishlari olib borilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga e'tibor qaratiladi. Ushbu chora-tadbirlar sezgi a'zolari kasalliklarining kamayishiga xizmat qiladi.

1-jadval

**Sezgi a'zolari faoliyatining buzilishi, sabablari va inson salomatligiga ta'siri**

<b>Sezgi a'zosi</b>	<b>Asosiy buzilish sabablari</b>	<b>Buzilishning asosiy ko'rinishlari</b>	<b>Inson salomatligiga ta'siri</b>	<b>Profilaktik chora-tadbirlar</b>
<b>Ko'rish a'zosi (ko'z)</b>	Yorug'lik yetishmovchiligi, kompyuter va smartfonlardan uzoq foydalanish, changli muhit, ko'z kasalliklari, irsiy omillar	Miopiya, gipermetropiya, ko'z qurishi, ko'rish keskinligining pasayishi	Mehnat unumdorligining pasayishi, tez charchash, bosh og'rig'i, psixologik zo'riqish	To'g'ri yoritish, ko'z mashqlari, monitor oldida ishlash me'yoriga rioya qilish, muntazam oftalmolog ko'rigi
<b>Eshitish a'zosi (quloq)</b>	Kuchli shovqin, vibratsiya, quloq yallig'lanishlari, infeksiyalar, travmalar	Eshitishning pasayishi, quloqda shovqin, karash	Muloqot qiyinchiligi, ijtimoiy cheklanish, stress va depressiya	Shovqindan himoya vositalari, quloq gigiyenasi, baland ovozdan saqlanish, tibbiy nazorat
<b>Teri sezgisi</b>	Kimyoviy moddalar, yuqori yoki past harorat, kuyishlar, mexanik jarohatlar	Og'riq va harorat sezgisining pasayishi yoki kuchayishi	Jarohatlarni kech aniqlash, infeksiya xavfi, mehnat faoliyatining cheklanishi	Himoya kiyimlari, teri parvarishi, xavfsizlik qoidalariga amal qilish
<b>Hid bilish a'zosi (burun)</b>	Havoning ifloslanishi, infeksiyon kasalliklar, kimyoviy moddalar, chekish	Hid sezmaslik yoki noto'g'ri sezish	Ishtahaning pasayishi, xavfli moddalarni o'z vaqtida sezmaslik	Toza havo, burun gigiyenasi, chekishdan voz kechish
<b>Ta'm bilish a'zosi (til)</b>	Og'iz bo'shlig'i kasalliklari, noto'g'ri ovqatlanish, dori vositalari	Ta'mni farqlay olmaslik	Ovqat hazm qilish buzilishi, oziqlanish muammolari	Og'iz gigiyenasi, muvozanatli ovqatlanish, tibbiy ko'rik

Ushbu jadval sezgi a'zolari faoliyatining buzilishlarini tizimli ravishda yoritib beradi. Jadvalda har bir sezgi a'zosi bo'yicha buzilish sabablari, klinik ko'rinishlari, inson salomatligiga ta'siri hamda profilaktik chora-tadbirlar kompleks tarzda aks ettirilgan. Bu yondashuv sezgi a'zolari kasalliklarining faqat tibbiy emas, balki ijtimoiy va psixologik jihatlarini ham chuqur tushunishga yordam beradi. Jadvaldan foydalanish o'quvchilar va tadqiqotchilar uchun mavzuni tez va samarali o'zlashtirish imkonini yaratadi.

**Xulosa**

Sezgi a'zolari salomatligini saqlashda profilaktika yetakchi ahamiyatga ega. Muntazam tibbiy ko'riklar, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, zararli omillardan himoyalanih sezgi tizimlarining sog'lom faoliyatini ta'minlaydi.

Sog'lom ovqatlanish, vitamin va mikroelementlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish ko'rish va asab tizimi faoliyatini mustahkamlaydi. Jismoniy faollik qon aylanishini yaxshilab, sezgi

a'zolarining oziqlanishini ta'minlaydi. Zararli odatlardan voz kechish esa sezgi tizimlarining uzoq muddat sog'lom ishlashiga yordam beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Shodmonov X. Q., Eshmurodov X. S., Tursunova O. T. Asab va ruhiy kasalliklar //T.«Bilim. – 2004.
2. Melikboboyevich S. U. et al. SEZGILAR HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA SEZGILARNING NERV-FIZIOLOGIK ASOSLARI //International innovation and researches. – 2025. – T. 2. – №. 2. – C. 88-90.
3. QIZI A. H. S., QIZI M. S. S., MELIKBOBOYEVICH S. U. SEZGI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2025. – Т. 83. – №. 5. – С. 303-310.
4. Nuraliyeva S. BOSH MIYA, ORQA MIYA, PERIFERIK VA VEGETATIV NERV SISTEMASI //International Journal of scientific and Applied Research. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 206-213.
5. Abdukarimovich Y. T. et al. HAYOTDDA SEZGINING TURLARI VAZIFALARI VA AHAMIYATI //KONFERENSIYA. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 454-459.
6. Botirovna Z. F. IBN SINO ASARLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TARG'IB QILINISHI //Innovatsion Talabalar Axborotnomasi. – 2025. – T. 2. – №. 1. – C. 37-40.
7. Shermuhammedovna M. N. ATMOSFERA IFLOSLANISHI INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2025. – Т. 81. – №. 4. – С. 185-189.
8. Kamilova J. E., Shodiboyeva Z. UYQU GIGIYENASI VA UNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI //ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI БЕКЕ. – 2025. – №. 61-2 (ТОМ 4).
9. Tirkashev U., Lutfullayeva M. YASHIL TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING IQTISODIY VA EKOLOGIK AFZALLIKLARI //Scientific practical conference. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 284-286.
10. Tirkashev U. IQTISODIY O'SISH DARAJASINI IFODALOVCHI KO'RSATKICHLAR TIZIMI //Scientific practical conference. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 66-69.
11. Tirkashev U. IQTISODIY O'SISH TO'G'RISIDA TURLI NAZRIY QARASHLAR EVALUTSIYASI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14550430> //International scientific and practical conference. – 2024. – T. 1. – №. 2. – C. 35-37.
12. Tirkashev U. THE NEGATIVE IMPACT OF INFLATION IN THE WORLD ON THE WELL-BEING OF THE POPULATION, THE COST OF PRODUCTS AND SERVICES //Journal of Contemporary World Studies. – 2024. – T. 2. – №. 1. – C. 26-30.